

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Estufadinho de Vegetais e Carne

25 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 50 g de carne de vaca para estufar
- 400 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
- 15 g de cebola
- 15 g de nabo
- 30 g de cenouras
- 40 g de alho francês
- 1 folha de louro pequena
- 1 pitada de sal

Informação nutricional

Energia	157,2 kcal	8%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	9,5 g	14%*
Hidratos de Carbono	3,4 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloca a carne cortada em cubinhos, numa caçarola. Cobre com água fria.
2. Leva ao lume até levantar fervura, tapa e deixa cozinhar cerca de 10 minutos.
3. Lava, descasca e corta todos os vegetais em cubinhos. Junta à caçarola, com a folha de louro e uma pequena pitada de sal.
4. Tapa e deixa cozinhar 15 minutos.
5. Retira a gordura que se formou em cima e tira a folha de louro antes de servir.

6 Verifica a temperatura antes de dares este prato ao teu bebé!

7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.